

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края

**«КРАСНОДАРСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУДб.06 Физическая культура**  
для профессии социально-экономического профиля  
38.01.02 Продавец, контролер-кассир

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<b>4</b>
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<b>7</b>
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<b>18</b>
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<b>19</b>
5.	КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	<b>20</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУДб.06 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы общеобразовательной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

Коды результатов	Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:
<b>Личностные результаты</b>	
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
<b>Метапредметные результаты</b>	
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
<b>Предметные результаты</b>	
ПРБ 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПРБ 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРБ 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
<b>Личностные результаты в рамках программы Воспитания</b>	
ЛРв 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>256</b>
<b>Обязательная (аудиторная) нагрузка</b>	<b>171</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>163</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	<b>10</b>
практические занятия	<b>161</b>
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>8</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	<b>4</b>
практические занятия	<b>4</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>85</b>
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся <sup>1</sup>	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>10</b>	
<i>Основное содержание</i>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
Современное состояние физической культуры и спорта, современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	<p><b>Физическая культура как часть культуры общества и человека.</b></p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p> <p>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья</p> <p><i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i></p>	2	ПРб 01, ПРб 02 ЛР 02, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК 8
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Реферат на тему: «Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека»</p>	<b>1</b>	
		<b>2</b>	ПРб 01,

<b>Тема 1.2</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b> Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04 ОК 8
	<b>Самостоятельная работа</b> Реферат на тему: «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО»	1	
<b>Тема 1.3</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12 ОК 8
	<b>Здоровье и здоровый образ жизни человека</b> Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Реферат на тему: «Здоровье и здоровый образ жизни человека»	1	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>4</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПРб 01, ПРб 02,



<b>Тема 1.4</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность, зоны риска физического здоровья.</b> Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности	2	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09  ОК 8
	<b>Самостоятельная работа</b> Реферат на тему: «Методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.»	1	
<b>Тема 1.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПРб 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09  ОК 8
	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» Задачи профессионально-прикладной физической подготовки Средства профессионально-прикладной физической подготовки Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Реферат на тему: «Основы самоконтроля»	1	
<b>Раздел № 2</b>	<b>Практический раздел</b>		
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>8</b>	
<b>Основное содержание</b>		<b>8</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04,

<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики</b> Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09  ОК 8
	<b>Самостоятельная работа</b> Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики	1	
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09
	<b>Техника тестовых упражнений комплекса ГТО</b> Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ОК 8
	<b>Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09  ОК 8
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка упражнений комплекса «ГТО»	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПР6 03,

<b>Тема 2.3</b> Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	<b>Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями</b> Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Применение методов самоконтроля и оценка физической подготовленности.	2	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03  ОК 8
	<b>Самостоятельная работа</b> Применение методов самоконтроля и оценка физической подготовленности	1	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09  ОК 8
	<b>Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.</b> Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	

	Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики		
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03. МР 07  ОК 8
	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактики заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Упражнения для профилактики заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	<b>1</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03  ОК 8
	<b>Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности</b>	2	
	<b>Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания (стрейтчинг)</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Упражнения для растяжки мышц спины и ног.	2	
<b>2.7. Гимнастика (практические занятия )</b>		<b>35</b>	ПРб 01, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
<b>Содержание учебного материала</b>		<b>21</b>	

<b>Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)</b>	<b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.</b>	2	ОК 8
	<b>Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах.</b>	2	
	<b>Упражнения на внимание, для коррекции зрения. Комплекс упражнений производственной гимнастики.</b>	2	
	<b>Упражнения на перекладине: висы и упоры. Подтягивания на низкой перекладине. Подтягивания на высокой перекладине.</b>	2	
	<b>К.Н.: подтягивание на перекладине.</b>	2	
	<b>Зачёт</b>	1	
	<b>Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении</b>	2	
	<b>Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом.</b>	2	
	<b>Упражнения для коррекции нарушений осанки.</b>	2	

	<b>Техника выполнения кувырков, стойки на лопатках.</b>	2	
	<b>К.Н.: подтягивание на перекладине.</b>	2	
	Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах. Выполнение прикладных упражнений. Выполнение упражнений для коррекции зрения. Выполнение подтягиваний на перекладине.	-	
	<b>Самостоятельная работа</b> Упражнения на внимание, упражнения для коррекции зрения.	<b>10</b>	
Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	<b>14</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 8
	Инструктаж по ТБ. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	2	
	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	4	
	Комплекс упражнений с использованием фитнес оборудования	2	
	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	6	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. Выполнение упражнений со свободными весами	-	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>7</b>	

	Выполнение упражнений и комплексов упражнений для мышц спины, живота, ног.		
<b>Тема 2.8 (2) Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>42</b>	
	<b>Инструктаж по ТБ. Перемещения, бег обычными и приставными шагами.</b>	2	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 8
	<b>Техника передвижений, стоек, поворотов, ловли мяча. Техника ведения мяча.</b>	2	
	<b>Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам</b>	2	
	<b>Подвижные игры и эстафета с элементами баскетбола</b>	2	
	<b>Бросок в кольцо со средней дистанции.</b>	2	
	<b>Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола.</b>	2	
	<b>Совершенствование техники перемещений и владения мячом</b>	2	
	<b>Бросок мяча одной рукой в движении. Бросок мяча двумя руками в прыжке</b>	2	
	<b>Техника защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом</b>	2	
	<b>Приём К.Н. «Штрафной бросок в корзину»</b>	2	
	<b>Инструктаж по ТБ. Передвижения, остановки игрока.</b>	2	
	<b>Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении.</b>	2	
	<b>Правила игры, учебная игра.</b>	2	
	<b>Ловля и передача мяча двумя и одной рукой с отскоком от пола.</b>	2	
	<b>Передача мяча во встречных колоннах и в движении.</b>	2	
	<b>Бросок мяча с места, бросок мяча в прыжке.</b>	2	
	<b>Техника ведения мяча, штрафной бросок.</b>	2	
	<b>Передача и ловля мяча в тройках.</b>	2	
	<b>Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча.</b>	2	
<b>Тактика игры в нападении и в защите.</b>	2		
<b>Приём К.Н. «Штрафной бросок в корзину».</b>	2		
Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и	-		

	слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	<b>Самостоятельная работа</b> Комплекс баскетбольных упражнений.	<b>21</b>	
<b>Тема 2.8 (3) Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 8
	<b>Инструктаж по технике безопасности. Стойка волейболиста. Перемещения.</b>	2	
	<b>Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения</b>	2	
	<b>Правила игры. Игра по упрощенным правилам.</b>	2	
	<b>Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.</b>	2	
	<b>Нижняя передача мяча в парах. Верхняя передача мяча в парах.</b>	2	
	<b>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.</b>	2	
	<b>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</b>	2	
	<b>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</b>	2	
	<b>Развитие физических способностей средствами волейбола. Игра по правилам.</b>	2	
	<b>Приём контрольных нормативов (КН). Приём передача мяча в паре.</b>	2	
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
<b>Самостоятельная работа</b> Комплекс волейбольных упражнений.	<b>10</b>		
<b>Тема 2.9 Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>47</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 8
	<b>Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции.</b>	2	
	<b>Техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</b>	2	
	<b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. К.Н.: бег 100 м (с)</b>	2	



<b>Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Бег по прямой с различной скоростью.</b>	2
<b>К.Н. челночный бег.</b>	2
<b>Прыжки в длину с места способом «согнув ноги», «прогнувшись».</b>	2
<b>К.Н. прыжки в длину с места.</b>	2
<b>Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции.</b>	2
<b>Равномерный бег 2000м (д), 3000м (ю).</b>	2
<b>Инструктаж по ТБ. Техника метания малого мяча. Метание малого мяча в цель.</b>	2
<b>Общеразвивающие упражнения применительно к метаниям.</b>	2
<b>Техника метания гранаты. Бросок с места.</b>	2
<b>Финальное усилие. Техника бросковых шагов.</b>	2
<b>Метание гранаты на дальность.</b>	2
<b>Зачёт</b>	1
<b>Бег по пересеченной местности. Координация работы рук, ног и дыхания.</b>	2
<b>Высокий старт, стартовый разгон. ОФП.</b>	2
<b>Техника бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.</b>	2
<b>Бег по дистанции, финиширование.</b>	2
<b>Бег по пересеченной местности чередуя с ходьбой.</b>	2
<b>Бег по виражу. В бегание в вираж.</b>	2
<b>Бег по виражу. Выбегание с виража.</b>	2
<b>Развитие общей выносливости. Медленный бег 15 - 20 минут.</b>	2
<b>Приём К.Н.: Бег 2000 м. девушки, 3000 м. юноши.</b>	2
<b>Техника бега (кроссового бега<sup>2</sup>, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по</b>	

<sup>2</sup> Кроссовая подготовка - для южных регионов, лыжная подготовка – для северных

	прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		
	<b>Самостоятельная работа</b> Комплексе легкоатлетических упражнений	<b>23</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1</b>	
<b>Всего:</b>		<b>171</b>	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>85</b>	
<b>Итого</b>		<b>256</b>	

## **2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.** Освоение программы учебной дисциплины ОУДб.06 Физическая культура осуществляется в ГБПОУ КК «КТЭК», реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, в учебном кабинете «Спортивный зал».

3.1. Для реализации программы общеобразовательной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №6 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №7 массовый, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные.

### **Легкая атлетика**

Граната для метания

Ядро для толкания, флажки красные и белые, палочки эстафетные, снаряды для метания, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3, упоры для отжиманий, «шведская стенка».

### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

### **Открытые спортивные площадки:**

брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих

требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Технические средства обучения: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины ОУДб.06 Физическая культура, рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Библиотечный фонд дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной, художественной литературой и др.

В процессе освоения программы учебной дисциплины **ОУДб.06 Физическая культура** обучающиеся имеют возможность доступа к электронным учебным материалам, имеющиеся в свободном доступе в системе Интернет (электронные книги, практикумы, тесты, материалы ЕГЭ и др.)

## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

### **1.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
5. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
6. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
7. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
8. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>Предметные результаты обучения</b>	<b>Методы оценки</b>
ПРб 01	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПРб 02	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПРб 03	оценка результатов выполнения практической работы оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 04	оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 05	оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов

## **5. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

### **5.1 Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО и с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (ПООП СОО)**

Содержание общеобразовательной дисциплины **ОУДб.06 Физическая культура**

(базовый уровень) направлено на достижение всех личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных (далее – ПР) результатов обучения, регламентированных федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее - ФГОС СОО) и с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО).

#### **Личностные результаты:**

ЛР 02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности

ЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите

ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям

ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей

ЛР 09 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений

ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем

#### **Метапредметные результаты отражают:**

МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях

МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

МР 04 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников

МР 05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности

МР 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей

МР 09 Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

#### **Предметные результаты на базовом уровне отражают:**

ПРб 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ПР6 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

**Личностные результаты в рамках программы Воспитания отражают:**

ЛРв 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**5.2 Контрольно-измерительные материалы по профессии**

«43.01.09 Повар, кондитер»

Контрольно-измерительные материалы (далее – КИМ) представлены в виде междисциплинарных заданий и направлены на контроль качества и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и процессом формирования компетенций, определенных основной образовательной программой среднего профессионального образования по учебной дисциплине посредством текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестацией. КИМ разработан с опорой на синхронизированные образовательные результаты и с учетом профессиональной направленности образовательной программы для профессии

«43.01.09 Повар, кондитер»

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Форма контроля и оценивания		Варианты междисциплинарных заданий
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта, современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	ПР6 01, ПР6 02 ЛР 02, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК 8	Устный опрос	Зачет	<i>Реферат на тему:</i> «Современное состояние физической культуры и спорта, современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья»
<b>Тема 1.2</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04 ОК 8	Устный опрос	Зачет	-Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. -Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по

				подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»
<b>Тема 1.3</b> Здоровье и здоровый образ жизни	ПРБ 01, ПРБ 02, ПРБ 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12 ОК 8	Устный опрос	Дифференцированный зачет	-выполнение реферата: - «Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности» - «Здоровый студент – востребованный специалист» - «Физическая культура как средство профилактики заболеваний»; - «Оптимальный двигательный режим студента».



<p><b>Тема 1.4</b> Физическая культура в режиме трудового дня</p>	<p>ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09</p> <p>ОК 8</p>	<p>Устный опрос</p>	<p>Дифференцированный зачет</p>	<p>- составление режима двигательной активности с учетом получаемой профессии «43.01.09 Повар, кондитер»</p> <p>- реферат на тему: «Режим двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности с учетом получаемой профессии «43.01.09 Повар, кондитер»</p> <p>«Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания»</p> <p>- определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности, при выполнении работ с учетом получаемой профессии «43.01.09 Повар, кондитер»</p>
<p><b>Тема 1.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09, ОК 8</p>	<p>Устный опрос</p>	<p>Дифференцированный зачет</p>	<p>- определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики получаемой профессии «43.01.09 Повар, кондитер»</p> <p>контрольное тестирование физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии «43.01.09 Повар, кондитер»</p> <p>- демонстрация выполнения</p>

				физических упражнений для развития профессионально значимых физических и личностных качеств
<b>Раздел № 2</b>				
<b>Методико-практические занятия</b>				
<b>Основное содержание</b>				
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09  ОК 8	Прием комплексов упражнений	Дифференцированный зачет	- составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений: - утренней гимнастики, - физкультурминуток, физкультпауз, - коррекции осанки и телосложения:
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 8	Сдача норм ГТО	Дифференцированный зачет	- составление планов и самостоятельное выполнение фрагментов занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»:
<b>Тема 2.3</b> Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03  ОК 8	Проверка методики «пульсометрии»	Дифференцированный зачет	- проведение методики «пульсометрии»; - определение нагрузки с учётом показателей частоты сердечных сокращений при выполнении физических упражнений - ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями

				здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме обучающегося; - применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме дня обучающегося
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09  ОК 8	Прием комплексов упражнений	Дифференцированный зачет	Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03. МР 07 ОК 8	Прием контрольных нормативов	Дифференцированный зачет	- выполнение физических упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса, спины и ног - участие в спортивных соревнованиях
<b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03  ОК 8	Прием контрольных нормативов	Дифференцированный зачет	- выполнение физических упражнений
<b>2.7. Гимнастика (практические занятия)</b>				
<b>Тема 2.7 (1)</b> Основная гимнастика (обязательный вид)	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,	Прием контрольных нормативов, соревнователь	Зачет	- выполнения физических упражнений и

	MP 01, MP 02, MP 07 OK 8	ная деятельность		приемов, в том числе в соревновательной деятельности - демонстрация техники выполнения приемов игры и игровой деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения
<b>Тема 2.7 (5)</b> Атлетическая гимнастика	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, MP 01, MP 02, MP 07 OK 8	Прием контрольных нормативов, соревновательная деятельность	Дифференцированный зачет	
<b>Тема 2.8 (2)</b> Баскетбол	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, MP 01, MP 02, MP 07	Прием контрольных нормативов, соревновательная деятельность	Зачет	
<b>Тема 2.8 (3)</b> Волейбол	OK 8	Прием контрольных нормативов, соревновательная деятельность	Дифференцированный зачет	
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, MP 01, MP 02, MP 07 OK 8	Прием контрольных нормативов, соревновательная деятельность	Зачет Дифференцированный зачет	

### 1. Контрольно-оценочные средства и критерии оценки текущего контроля знаний.

Предметом оценки при освоении учебной дисциплины являются требования к умениям и знаниям, обязательным при реализации программы учебной дисциплины.

Текущий контроль проводится с целью оценки систематичности учебной работы обучающегося, включает в себя ряд контрольных мероприятий, реализуемых в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося.

#### **Знания:**

При проверке знаний оценивается способность обсуждать, сравнивать, анализировать, оценивать или находить решение какой-либо проблемы. При оценивании знаний учитываются такие показатели, как глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным ситуациям и занятиям физическими упражнениями. С целью

проверки знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- устный опрос,
- написание тестовых заданий,
- письменная работа,
- мультимедийная презентация.

Оценка 5 («отлично») - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности

Оценка 4 («хорошо») - за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения применить знания на практике.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - за непонимание и незнание материала программы

#### ***Уровень владения техникой упражнения:***

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний ограничений, накладываемых в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача).

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка 5 («отлично») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях.

Оценка 4 («хорошо») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.

***Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:***

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка 5 («отлично») - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо») - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно») - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

#### ***Уровень физической подготовленности:***

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.

## 2.1.Задания для проведения текущего контроля

Таблица 3

### Легкая атлетика

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Бег г 100 м	5	13,8	16,3
	4	14,3	17,6
	3	14,6	18,0
Бег 2000 метров	5	-	9.50
	4	-	11.20
	3	-	б/вр.
Бег 3000 метров	5	13.10	-
	4	14,40	-
	3	б/вр.	-
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), или весом 500г (м)	5	38	21
	4	32	17
	3	27	13
Прыжок в длину с места	5	230	185
	4	210	170
	3	200	160
Челночный бег 3x10м	5	6,9	7,9
	4	7,6	8,7
	3	7,9	8,9

Таблица 4

### Гимнастика

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине (девушки) из виса лежа, количество раз	5	8.6	10.0
	4	9.0	10.6
	3	9.4	11.2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики(из 10 баллов)	5	до 9	до 9
	4	до 8	до 8
	3	до 7,5	до 7,5

Таблица 5

### Волейбол

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Подача избранным способом, из 10 попаданий в левую/правую половину площадки.	5	7	7
	4	5	5
	3	4	4
Прием –передача мяча в парах (30 передач)	5	Без потерь	Без потерь
	4	1 потеря	1 потеря
	3	2 потери	2 потери
Передача мяча у стенки. Прием-передача сверху (20 передач) Прием-передача снизу (15 передач)	5	Без потерь	Без потерь
	4	1 потеря	1 потеря
	3	2 потери	2 потери
	5	Без потерь	Без потерь
	4	1 потеря	1 потеря
	3	2потери	2потери



Знание правил игры в волейбол	5	полно излагает изученный материал	полно излагает изученный материал
	4	небольшие неточности и незначительные ошибки.	полно излагает изученный материал
	3	имеются пробелы в знании материала	полно излагает изученный материал

Таблица 6

### Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Броски с линии штрафного броска Количество попаданий из 10 попыток	5	6	5
	4	5	4
	3	4	3
Знание правил игры в баскетбол	5	полно излагает изученный материал	полно излагает изученный материал
	4	небольшие неточности и незначительные ошибки.	полно излагает изученный материал
	3	имеются пробелы в знании материала	полно излагает изученный материал

Таблица 7

### Комплекс для самостоятельной работы

ОЦЕНКА	НОРМАТИВ
	<b>КОМПЛЕКС ИЗ ТРЕХ УПРАЖНЕНИЙ</b>
	<b>НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ</b>
	И.П.: Сед на полу, ноги вместе прямые Выполнить наклон вперед, коснуться головой колен (ноги прямые), зафиксировать положение на 5 секунд

«6» баллов	Ноги врозь, голова между колен, касание головой пола
«5» баллов	Ноги вместе, касание головой колен
«4» балла	Ноги вместе, расстояние между головой и коленями 10 см
«3» балла	Ноги вместе, расстояние между головой и коленями 20 см
«2» балла	Ноги вместе, расстояние между головой и коленями более 20 см
	<b>НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ, СОГНУВ НОГИ</b>
	И.П.: сед на полу, ноги согнуты, стопы вместе, колени разведены. Выполнить наклон вперед, коснуться головой пола, <b>зафиксировать положение на 5 секунд.</b>
«6» баллов	Голова между колен, касание головой пола
«5» баллов	Расстояние между головой и полом 10 см
«4» балла	Расстояние между головой и полом 20 см
«3» балла	Расстояние между головой и полом 30 см
	<b>РИСОВАНИЕ ЦИФР НОГАМИ</b>
	И.П.: сед на полу, упор руками сзади, ноги вместе прямые. Выполнить: в положении сидя, опираясь на прямые руки, поднять выпрямленные, соединенные вместе ноги и рисовать цифры не касаясь ногами пола
	<b>ЮНОШИ: 3 цифры – «1 балл»</b>
	<b>ДЕВУШКИ: 2 цифры – «1 балл»</b>
	<b>ОЦЕНКА ЗА КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ВЫСТАВЛЯЕТСЯ ПО СУММЕ БАЛЛОВ, ПОЛУЧЕННЫХ В КАЖДОМ УПРАЖНЕНИИ</b>
«5»	16 БАЛЛОВ
«4»	13 БАЛЛОВ
«3»	9 БАЛЛОВ

Таблица 8

**Комплекс для самостоятельной работы.**

ОЦЕНКА	НОРМАТИВ
	<b>КОМПЛЕКС ИЗ ТРЕХ УПРАЖНЕНИЙ СО СКАКАЛКОЙ</b>
	<b>1. ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ ЗА ОГРАНИЧЕННОЕ ВРЕМЯ (23 секунды)</b>
«5» баллов	50 прыжков

«4» балла	45 прыжков
«3» балла	40 прыжков
	<b>2. ЧЕРЕДОВАНИЕ «ОДИНОЧНЫХ» И «ДВОЙНЫХ» ВРАЩЕНИЙ СКАКАЛКИ ЗА ОДИН ПРЫЖОК</b>
«1» балл	Засчитывается за выполнение «двойного» вращения Упражнение выполняется до двух сбоев
	<b>3. ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ, СЛОЖЕННУЮ В ЧЕТВЕРО</b>
«1» балл	Засчитывается за выполнение прыжка через скакалку вперед и назад Упражнение продолжается до 2 сбоев
<b>ОЦЕНКА ЗА КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ВЫСТАВЛЯЕТСЯ ПО СУММЕ БАЛЛОВ, ПОЛУЧЕННЫХ В КАЖДОМ УПРАЖНЕНИИ.</b>	
«5»	16 БАЛЛОВ
«4»	13 БАЛЛОВ
«3»	9 БАЛЛОВ

**Оценка уровня физических способностей студентов соответствии с видами испытаний и нормами ГТО**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19

### Требования к результатам обучения обучающихся специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Таблица 10

### Оценивание и аттестация для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Заболевание	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка	
			юноши	девушки
Сердечно-сосудистая система (неактивная)	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр
	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см из трёх попыток	засчитывается лучший результат	засчитывается лучший результат

фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	выносливость	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	5"- 12 и выше12, "4"- 9-12, "3"- 5 и ниже 5	"5"-15 и выше "4"-10-14, "3"-7 и ниже 7
	силовые	подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( девушки) кол-во раз;	"5"-9, "4"-6, "3"-3	"5"-10, "4"-7, "3"-4
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр
	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см из трёх попыток	засчитывается лучший результат	засчитывается лучший результат
	выносливость	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	5"- 12 и выше12, "4"- 9-12, "3"- 5 и ниже 5	"5"-15 и выше "4"- 10-14, "3"-7 и ниже 7
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр
	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см из трёх попыток	засчитывается лучший результат	засчитывается лучший результат
	выносливость	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	5"- 12 и выше12, "4"- 9-12,	"5"-15 и выше "4"-10-14,

		(ниже уровня скамьи-см)	"3"- 5 и ниже 5	"3"-7 и ниже 7
	силовые	подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз (юноши);  сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( девушки) кол-во раз;	"5"-9, "4"-6, "3"-3	"5"-10, "4"-7, "3"-4
Органы зрения	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр
	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см из трёх попыток	засчитывается лучший результат	засчитывается лучший результат
	выносливость	б-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	5"- 12 и выше12, "4"- 9-12, "3"- 5 и ниже 5	"5"-15 и выше "4"- 10-14, "3"-7 и ниже 7
	силовые	подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз (юноши);  сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( девушки) кол-во раз;	"5"-9, "4"-6, "3"-3	"5"-10, "4"-7, "3"-4
Нарушения нервной системы	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр
	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см из трёх попыток	засчитывается лучший результат	засчитывается лучший результат
	выносливость	б-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	5"- 12 и выше12, "4"- 9-12, "3"- 5 и ниже 5	"5"-15 и выше "4"- 10-14, "3"-7 и ниже 7

	силовые	подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз (юноши);  сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( девушки) кол-во раз;	"5"-9, "4"-6, "3"-3	"5"-10, "4"-7, "3"-4
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр
	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см из трёх попыток	засчитывается лучший результат	засчитывается лучший результат
	выносливость	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	5"- 12 и выше12, "4"- 9-12, "3"- 5 и ниже 5	"5"-15 и выше "4"- 10-14, "3"-7 и ниже 7
	силовые	подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз (юноши);  сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( девушки) кол-во раз;	"5"-9, "4"-6, "3"-3	"5"-10, "4"-7, "3"-4

Примечание: выполняются тесты в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом.

## 2.2. Критерии оценки текущего контроля знаний.

**Оценка «5»** (отлично) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, обучающийся овладел формой движения; в играх проявил активность.

**Оценка «4»** (хорошо) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но не достаточно легко и чётко.

**Оценка «3»** (удовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно допущены незначительные ошибки при выполнении.



**Оценка «2»** (неудовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные ошибки.

### 3. Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации.

#### 3.1. Формы проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине ОУДб.06 Физическая культура проводится в форме дифференцированного зачета.

Промежуточная аттестация проводится с целью установления уровня и качества подготовки обучающихся ФГОС СПО по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир, в части требований к результатам освоения программы учебной дисциплины ОУДб.06 Физическая культура.

Уровень подготовки обучающихся на дифференцированном зачете оценивается по пятибалльной шкале и определяется оценками 5 «отлично», 4 «хорошо», 3 «удовлетворительно», 2 «неудовлетворительно». К аттестации допускаются обучающиеся при условии выполнения предусмотренных контрольных тестов по учебно-тренировочным занятиям физической подготовке с оценкой не менее "удовлетворительно".

#### 3.2. Перечень оценочных средств.

##### ЗАДАНИЕ (практическое) № 1.

**Текст задания:**

прыжок в длину с места толчком двух ног.

##### ЗАДАНИЕ (практическое) № 2

**Текст задания:**

поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)

**Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания: спортивный зал.
2. Максимальное время выполнения задания: 2ч.

#### 3.3. Критерии оценки результатов освоения дисциплины.

Результаты освоения	Критерии оценки результата	Отметка о выполнении	
		юноши	девушки
Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению. Реализация потребности в физическом самосовершенствовании. Готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Оценка «5» - 230 см «4» - 210 см «3» - 200 см	Оценка «5» - 190см «4» - 170см «3» - 140см
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз в 1 минуту).	Оценка «5» - 50 раз «4» - 40 раз «3» - 30 раз	Оценка «5» - 40 раз «4» - 30 раз «3» - 20 раз

### **3.3.1. Правила аттестации студентов по реферативной работе.**

Реферативные работы по учебной дисциплине ОУДб.06 Физическая культура выполняется обучающимися, освобожденными от практических занятий или относящимися к специальной медицинской группе. Работа выполняется в объёме 10-15 печатных страниц и должна иметь:

Титульный лист – с указанием темы работы, фамилии, имени, отчества студента, группы, курса и отделения колледжа;

Оглавление – перечни рассматриваемых вопросов с указанием страниц, глав;

Главы - содержащие материал изучаемой темы, согласно плану по имеющейся литературе;

Библиография – перечень использующейся литературы

Эти работы является основанием для получения аттестации за семестр.

Студенты, пропустившие часы практических занятий по болезням или другим причинам, обязаны отработать пропуски во внеурочное время. Студенты, не отработавшие пропуски, не аттестуются.

### **3.3.2. Темы рефератов для зачета и выполнения самостоятельной работы студентов**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствия.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. История возникновения и развития Олимпийских игр.
5. Олимпийские игры современности.
6. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
8. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
9. Здоровый образ жизни студентов.
10. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. История возникновения и развития волейбола.
16. История возникновения и развития баскетбола.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Формирование двигательных умений и навыков.
19. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
20. Подвижные (народные) игры на Руси.
21. Развитие физических качеств: выносливости, скорости, быстроты, силы, гибкости, координации движений.

22. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
23. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
24. Гигиенические основы закаливания.
25. Личная гигиена студента и ее составляющие.
26. Звезды спорта Кубани.